

The background features a gradient from light green at the top to dark blue at the bottom. It is decorated with various circular and semi-circular patterns, some with dashed lines and arrows, suggesting a technical or scientific theme. A large, semi-circular scale with numerical markings (140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) is visible on the left side.

**«Современные здоровьесберегающие  
технологии в педагогическом процессе ДОУ в  
соответствии с ФГОС ДО»**

**Пителина Наталья Михайловна  
Воспитатель МБДОУ №6  
Г. Арзамас.**

## Цель здоровьесберегающих технологий в ДОО

- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

## **Основные задачи**

- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;**
- Охрана и укрепление психофизического здоровья детей;**
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами здоровьесберегающих технологий**
- Воспитание потребности в ЗОЖ;**
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; и др.**

## **Система здоровьесбережения в ДОУ:**

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “массажным дорожкам”, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, гимнастика);
- Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, двигательная деятельность, проведение подвижных игр, прогулки)
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

## Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

# Физкультурно – оздоровительная работа

- Занятия по двигательной деятельности 3 раза в неделю разных типов:
- Традиционные;
- Сюжетно – игровые;
- С одним видом движений;
- Занятия – соревнования.



## **Активизация двигательного режима воспитанников.**

- Обеспечение двигательной деятельности детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Проведение подвижных игр, прогулок;
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- Хождение босиком по массажным дорожкам;

*Восточная гимнастика*  
проводится со среднего возраста, развивает  
пластику движений



*Гимнастика дыхательная*  
**проводится в проветриваемом помещении, педагог**  
**даёт детям инструкции об обязательной гигиене**  
**полости носа**



# Пальчиковая Гимнастика

рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени.



## **Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.**

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

## *Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДООУ*

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДООУ.
- Активное взаимодействие всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДООУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье;
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

## Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

